第二部分：进阶记忆训练

第6章 地点联想训练「微信号 JYopen」

有一位学员，她读小学五年级的时候，全班47个人，考试经常排在30名之后，甚至有一次考了40名，2005年5月份，她参加了我们的课程，那次课程之后，她把学到的方法运用到学习当中，一个月之后，有一次考试考了全班第七名，再过了一个月，有一次考试她考了全年级第一名，而更让人惊讶的是，她运用课堂上学到记忆古文的方法，一个暑假回来后，她告诉我，她把中国4整本古典书籍《道德经》、《论语》、《大学》、《三字经》全部记下来了。2006年7月份，她顺利升入了重点中学，而且当时有两所重点中学同时录取她。

这位学员的经历告诉我们一个事实：记忆改变了她的学习命运。

另外有一位很可爱的小同学小晨，他学记忆方法的时候才9岁，自从学完方法后，他找到我们的老师说："我一定要在两个星期之内记住2000个大学四级英语单词。"当时一听，我觉得很难吧！？并不是记忆方法做不到，真正让我担心的是他才9岁，小学四年级的英语水平，他能够做到吗？然而结果让我大吃一惊，两个星期后，他真的把2000四级英语单词全部记下来了，当时我们的老师从中挑出100个单词对他进行考核，结果有85个单词的拼写和中文意思完全正确，也就是说，通过率达到85%，对于一个9岁的小孩，能够表现如此，确实是难能可贵。

也许你会问，数字密码才110个，能把一整本书都记下来吗？

当然是有方法的，这种方法是目前世界上所有的世界记忆大师都在使用的方法，通过这种方法，他们可以把整本书一字不漏地“塞”到大脑里，把成千上万个无规律的数字和几十副无序扑克牌按排列顺序“塞”到大脑里。

叶瑞财博士能把一本1774页地《牛津高级英汉词典》倒背如流，张老师能把《道德经》、《孙子兵法》倒背如流，我能在一个小时内把20副洗匀的扑克牌倒背如流、把1560个毫无规律的数字倒背如流，我们的学生能倒背如流4整本书，其实，他们用的都是这种方法——地点法。

这一课，我们将一起学习这种强大的记忆方法——地点法。

整合最强大的记忆资源——地点法

“到底是如何做到倒背如流一本书的呢？”

当我能够很纯熟的运用数字密码进行记忆的时候，我就问张老师这个问题：“您是如何把一本书倒背如流的呢？您怎么能够连某一章在第几页第几行都可以快速反应呢？”

“关键是：我掌握了目前世界上功能最强大的记忆方法——地点法。”张老师说。

“地点法？什么是地点法啊？”我追问。

“请你告诉我，记忆的定义是什么？”张老师反问。

“记忆就是运用熟悉的事物与陌生的信息进行联想。”我脱口而出。

“为什么会有数字密码？因为我们运用了原来就熟悉的110个有序的数字，数字的‘有序’就是我们所熟悉的，但数字本身是抽象的符号，于是我们给它赋予了形象的东西。”张老师继续说，“地点对于你来说是再熟悉不过了，每个人都会有不少熟悉的场所，也去过很多不同的地方，例如你的家，你亲戚的家，你同学朋友的家，你的办公室，你学习的地方，你家附近的街道，你常逛的街道，你的学校，甚至你曾旅游过的地方，都是你所熟悉的。它们唾手可得，很容易记下来，哪怕只是去过一次的地方也不例外。而最重要的是，地点不仅仅可以是有序，它还很形象，我们当然可以拿它与陌生的信息进行联想了。”

听张老师这么一解释，我隐隐约约地感到，地点法应该很强大。我想

我可以找到很多不同的地点。

“那我该如何开始呢？”我等不及了。

选点排序

“首先，对你熟悉的场所选点排序。”张老师说，“现在就让我们先从自己最熟悉的家开始，我要求你把自己家里的物品及位置排出顺序。”

请按以下两个步骤行动：

一、从你的家按逆时针的顺序找出4个房间，如果你住的地方没有四个房间，你可以另找一间自己熟悉的、有4个房间的房子。

二、请站起来，在你的房间里走动，走遍这4个房间，并按逆时针顺序，从每个房间里找到10件显眼的物品或空间位置，把它们写下来。

“请记住，你要找出房间里最显眼的物品或空间位置，并把它们按顺序写下来。”张老师强调说，“现在以你的家为例，从大门进来的第一个房间是哪个？”

“从大门进来的第一个房间是厨房。”我回答。

“按逆时针方向第二、三、四个房间分别是什么？”张老师继续问。

“第二个是主卧，第三个是客房，第四个是客厅。”我说。

“确定好房间后，接下来要做的就是，从每个房间里找到10个地点，也就是所谓的物品或空间位置，然后把它写下来。”张老师说着就递给我地点表格。

房间一：厨房	房间二：主卧	房间三：客卧	房间四：客厅
1.煤气罐	11.电子钟	21.客卧门	31.沙发
2.铁栏杆	12.玻璃门	22.鞋柜	32.窗帘
3.冰箱	13.跑步机	23.床头柜	33.空调
4.煤气灶	14.梳妆台	24.镜子	34.电话机
5.抽油烟机	15.卫生间	25.衣柜	35.影碟架
6.水龙头	16.阳台	26.装饰画	36.DVD机
7.饮水机	17.鞋柜	27.卫生间	37.电视
8.消毒碗柜	18.衣柜	28.窗口	38.音响
9.微波炉	19.镜子	29.电脑	39.山水画
10.洗衣机	20.床	30.书柜	40.吧台

通过观察，也许你已经发现有些地点重复了，比如上面表中两个房间都有“衣柜”这个地点，这是否会混淆呢？

在这里我要强调一下，不同的房间可以选同样的地点，因为“衣柜”在不同的房间，它们所处的空间一般是不同的，在记忆的过程中不会有太大的影响。了解这一点对你还有更重要的意义，这是你能否找到大量地点的一个重要因素。

你所要做的「微信号 JYopen」

现在，请你站起来，同样在你的房子找出4个房间，然后按逆时针的顺序，在每个房间找出5～10个地点（地点的多少，取决于你的房间是否有足够的空间或物品），并把它们写在下面的地点表中。请你现在立刻行动！

房间一:	房间二:	房间三:	房间四:
1	11	21	31
2	12	22	32
3	13	23	33
4	14	24	34
5	15	25	35
6	16	26	36
7	17	27	37
8	18	28	38
9	19	29	39
10	20	30	40

这个练习很重要，请你一定要完成，如果没有完成，后面的学习将无法进行。

如果你已经完成，那太棒了，恭喜你，你已经拥有了20～40个地点，你可以像数字密码一样，用这些地点记忆任何信息。

现在，请你从头到尾的复习这些地点，按房间逆时针的顺序回想一遍，记住，要按顺序记住每一个地点。

回想顺利吗？如果你有部分地点想不起来，这一点关系都没有，对照自己的地点表，再回想几遍就可以了，现在就做，请闭上眼睛想想你选的地点。

熟悉地点

“请把地点表放好，我们一起来熟练这40个地点。”当我把40个地点写完后，张老师要求我，“现在，我将每2秒拍掌一次，每拍一次，你的大脑就想象第一个地点，当我拍第二次时，你就回想到第二个地点，当我拍第十一次时，你就回想到第二个房间的第一个地点，依此类推，把40个地点回想完毕，明白吗？”

“明白！”我回答。

“好，请准备，开始！”

“啪…啪…啪…啪…啪…”手掌有节奏的拍着。

拍完40次之后，张老师问我：“可以跟上速度吗？”

“还可以，但有几个一下子想不起来。”我如实回答。

“没关系，我们再来一次。”张老师说着又开始拍掌了，“啪…啪…啪…啪…啪…”

当我已经做到2秒回想一个地点时，张老师要求我把40个地点从最后一个回想到第一个。重复练习了五六次，我终于能够做到2秒回想一个地点，并且倒背如流了。

“接下来，我们要提高难度，1秒回想一个地点。”张老师提高嗓音说，“ready？go！”

……

通过反复练习，我终于做到1秒回想一个地点，而且倒背如流。

现在轮到你了，像当年张老师教我的一样。你可以找一个学习搭档，让他来拍掌，如果没有，你也可以自己拍手掌，刚开始是2秒一次，到最后就要挑战速度，1秒一次，如果能够更快，当然是最好的！

寻找大量的地点「微信号 JYopen」

“可是，要记忆一整本书，应该要很多地点吧？而现在我只有40个。”我有点无奈。

“找大量的地点并不难，关键是你有没有明确的目标和强烈的企图心。”张老师说。

“我的目标就是倒背如流《易经》，而且我觉得我的企图心也很强。”我说。

“你知道记《易经》需要多少地点吗？”张老师问我。

“不清楚，需要很多吗？”我问。

“不是很多，大概1000个吧！”张老师说。

“那么多啊！？”我瞪大眼睛说。

“那么，你还想背《易经》吗？”张老师问。

“想！”我下定决心，“可是，老师您可以告诉我如何找到大量的地点吗？”

“好，现在就告诉你找大量地点的两种常用方法。”张老师说，

“第一种是：以大套小

学校、公园、医院、百货、大型超市、自己家、朋友家、酒店、麦当劳等等，这些称为大区域。我们要大量找到类似的大区域，然后在里面找到很多的小地点，这就是‘以大套小’。

第二种是：设定路线

‘设定路线’就是要找一些相对熟悉的路线，设定始点和终点，而且要明确写出来。举例：家门口——学校门口，家门口——超市柜台，公司电梯口——自家房门等等，然后在路线范围内寻找大量的小地点。

还有两点必须要注意：

1. 一定要进行评估。如果感觉到区域和路线不能找到至少30个地点的话，我们必须要放弃，因为你的大脑里还有很多好的区域和路线，没必要因为某条路线或区域而耗费太多的精力和时间。

2. 假如不能在20分钟之内找到并写下30个地点，那你就要检讨了，因为这证明你对这条路线或区域不够熟悉。

今天我就讲到这里，回去好好实践，期待听到你的好消息。”

在后来的实践当中，我发现张老师教的这两种方法太有效了，我竟然能够做到在一天内找到1000个地点。如今，我的大脑已经有超过10000个地点。而且，这两种方法运用到我们的学员当中，效果也非常明显。

现在，你准备好了吗？拿出铅笔和纸，我们开始一起找地点。

首先，我给你4分钟时间，快速的在纸上写出至少5个大区域和5条路线，记住是你比较熟悉的场所。

写好了吗？如果你还没有写完，请一定要用心回想自己去过的地方。当你写完后，就进入第二步。

第二，请看着你写的区域和路线，现在开始评估：如果认为这些区域和路线都可以找至少30个地点的，那就留下来，如果不能，就把它擦掉，重新想一个区域或路线补上。

第三，当你确定所写的区域和路线都可以找30个地点后，现在请你在每个区域或路线里疯狂地写地点，请记住：要按照逆时针去写，地点之间的距离不能离得太近。

你会发现，当你完全按照上面三个步骤去做时，写地点对于你来说是多么的轻松，而且要恭喜你的是，通过上面三个步骤，你至少又增加了300个地点。当然，我想不止这个数目，毕竟有些区域和路线，你可能找到了五十个甚至上百个地点。

第7章 地点联想运用

毫不夸张地说，地点法可以帮助你记忆任何你想要记的信息。

圆周率记忆「微信号 JYopen」

曾经有一位8岁的小学员对我说："郭老师，您现在记数字那么厉害，为什么不去尝试记忆圆周率呢？这样可以打破世界纪录呀？"

"现在我是不会尝试的。"我回答。

"为什么？破纪录不好吗？"她有点疑惑。

"不是不好，只是我要做更重要的事情。"我说。

"什么重要的事情啊？"她用期待的眼神看着我。

"长大之后，也许你就知道了。"我拉着小朋友的手说。

张老师经常强调记忆一定要实用，而且品质要高，这样才能让更多中国人的大脑富都有起来。所以我非常渴望花更多的时间去把记忆做得更加简单易学，我希望每个学校的每一位学生都懂得记忆方法，记忆方法让学生们的学习变成一种乐趣。我们正致力于做这样的事情，而且将会一直做下去。

曾经我问助理们，“你们为什么愿意留在这里。”他们的答案竟然非常一致：因为团队而留在这里。因为强大的团队精神，我们吸引了很多志同道合的人，我们都致力于让中国人的大脑都富有起来！

有些时候，记忆圆周率会让你的人生境界快速提到一个更高的层次。下面的故事就是一个很好的证明：

我们有一位学员，在电信局工作。当他学完记忆课程之后，就不停地跟身边的朋友分享记忆给他带来的改变，他希望他的亲朋好友都能够掌握这么先进的方法，但问题就是，他的朋友都不相信，怎么办呢？后来他想到了一个办法，在短时间内倒背如流500位圆周率，每当他遇到自己的朋友时，就表演给他们看，结果他的那些朋友都相信了，因为他们都亲眼见证了倒背如流。到现在，已经有几十位朋友通过他的介绍参加了我们的记忆训练课程。

后来他跟我们分享说：“当我掌握了这些方法之后，我觉得自己有一种责任，我要让更多人掌握这些方法，因为它的确可以改善人们的学习和生活质量。”

接下来，我们将运用刚学到的世界上功能最为强大的方法——地点

法，来记忆圆周率前100位：

14 15 92 65 35 89 79 32 38 46

26 43 38 32 79 50 28 84 19 71

69 39 93 75 10 58 20 97 49 44

59 23 07 81 64 06 28 62 08 99

86 28 03 48 25 34 21 17 06 79

我们都知道，当数字比较少的时候，比如几个电话号码，我们可以通过故事联想快速把它们记下来，但如果有很多数字的话，仅仅用故事联想就会很吃力，你能想象用故事联想记忆1560个数字有多麻烦吗？

在这个时候，地点法就是我们最好的帮手，它可以让我们记忆大量的数字，而且对比故事联想，它更方便和灵活，因为地点可以让我们快速找到每个相应的位置。

在我们学习如何运用地点法记忆圆周率前100位数字时，请你先花10分钟时间做两件事情：

第一，复习110个数字密码。

第二，把上一课你写的地点复习一遍。

复习完了吗？如果已经复习完毕，现在我们就进行振奋人心的挑战：倒背如流圆周率前100位。记忆长串数字的步骤如下：

第一步，回想地点表中第一个地点是什么？

第二步，把数字转换成密码。

第三步，将两个密码与一个地点进行联想，从而把它们记下来。

第四步，回想第二个地点，并重复上面的步骤。

每个地点可以放两个密码，也就是4个数字，那么，100个数字我们只需要用25个地点就可以记完。现在，以我家的前25个地点为例进行练习。

我们先记100个数字中的前20位：

14 15 92 65 35 89 79 32 38 46

我家第一个地点是煤气瓶，圆周率前20位数字中的第一组数字是14，第二组是15。数字14的密码是钥匙，数字15的密码是圆月。

请想象煤气瓶的上空有一条像锯子那么大的钥匙突然掉到煤气瓶上，而煤气瓶的下面有一个像车轮那么大的金黄色的圆月。

当你想到第一个地点煤气瓶时，你就会想到它的上面有一条钥匙，下面有一个圆月，钥匙代表的数字是14，圆月代表的数字是15，这样你就记下圆周率前面4位数字1415了。

在进行联想时，你需要注意：“为了防止在回忆数字时出现顺序错误的情况，要为数字密码设定一个摆放的顺序。”像上面的例子，因为14是在15前面，所以在用第一个地点“煤气瓶”来记忆它们时，我按从上到下的顺序，把数字14的密码“钥匙”放在煤气瓶的上面，数字15的密码“圆月”放在煤气瓶的下面，因为有了先上后下的摆放顺序，我们就知道14是在15的前面，回想的时候也就不会把1415记成1514了。你也可以根据个人习惯，对数字密码设定其他的顺序，如前后、左右、外内等等。

第二个地点是铁栏杆，第三、四组数字分别是92和65，92的密码是球儿，65的密码是锣鼓。

你可以这样想象：铁栏杆上有一个球儿，下面摆放着一个锣鼓，而球儿在锣鼓上面不断的跳动，你还听到砰砰作响。

所以当我们想到铁栏杆时，就可以知道那里有一个球儿在锣鼓上跳动，也就是数字9265。

第三个地点是冰箱，我们要记的数字是35和89，35的密码是珊瑚，89的密码是芭蕉。

请你想象：冰箱里有一颗珊瑚，珊瑚正好长在芭蕉树上。

当我们想到冰箱时，就可以知道里面有一颗珊瑚长在芭蕉树上，也就是数字3589。

第四个地点是煤气炉，我们要记的数字是79和32，79的密码是气球，32的密码是扇儿。

我们进行联想：煤气炉上的火焰把气球烧爆了，旁边的扇儿也被烧焦了。

当我们想到煤气炉时，就可以想到气球和扇儿都被火焰烧到了，也就是数字7932。

第五个地点是抽风机，我们要记的数字是38和46，38的密码是口红，46的密码是石榴。

请想象这样的情景：抽风机下一个搽口红的女人正在悠闲的吃石榴。

当我们想到抽风机时，我们就记得它的下面有一个搽口红的女人在吃石榴，也就是数字3846。

好了，记到这里，你需要把前面所记的20个数字快速复习一遍：

第一个地点是？煤气瓶，煤气瓶上有什么呢？一条钥匙！没错。下面又有什么？圆月！对了。那么，钥匙和圆月代表的数字是什么？是的，1415。

第二个地点是？铁栏杆，铁栏杆上有什么呢？球儿，没错。球儿在谁的上面跳动？锣鼓，非常棒，球儿和锣鼓代表的数字是什么呢？对了，是9265。

第三个地点是？冰箱，冰箱里有什么？珊瑚！珊瑚长在哪里？没错，长在芭蕉上，太棒了！珊瑚和芭蕉代表的数字是？没错，是3589。

第四个地点是？煤气炉，煤气炉上的火焰把谁烧爆了？没错，是气球，旁边的什么也被烧到了呢？是的，是扇儿。那么，气球和扇儿代表的数字是什么呢？对，是7932。

第五个地点是？抽风机，抽风机下发生什么事情？没错，你想到了，一个搽口红的女人在吃石榴。口红和石榴代表的数字是什么呢？对了，是3846。

我们继续记忆第21～40位数字：

26 43 38 32 79 50 28 84 19 71

第六个地点是水龙头，我们要记的数字是26和43，26的密码是吉他，43的密码是石山。

可以这样联想：水龙头下，背着吉他的二流子站在一个石山上。

当想到水龙头时，就发现一个二流子站在石山上，也就是数字2643。

第七个地点是水缸，我们要记的数字是38和32，38的密码是口红，32的密码是扇儿。

请你想象有人把一支口红和一把扇儿扔到水缸里。

当我们想到水缸时，就知道水缸里有一支口红和扇儿。

第八个地点是消毒碗柜，我们要记的数字是79和50，79的密码是气球，50的密码是大刀。

我们可以这样联想：消毒碗柜上面有一个非常大的气球，气球把大刀也升起来了。

当我们想到消毒碗柜时，就可以联想到它的上面有一个气球把大刀升起来了，这样就把数字7950记下来了。

第九个地点是微波炉，我们要记的数字是28和84，28的密码是恶霸，84的密码是巴士。

你可以想象微波炉上，一个恶霸非常凶狠的伸出手，拦住了巴士的去路。

当你想到微波炉时，你就可以想到上面有一个恶霸拦住了巴士，也就记住了数字2884。

第十个地点是洗衣机，我们要记的数字是19和71，19的密码是药酒，

71的密码是奇异果。

请你想象：洗衣机里面放了一瓶药酒和一个熟透的奇异果。

也就是当我们想到洗衣机时，我们就联想到它的里面有一瓶药酒和一个奇异果，也就记住了数字1971。

好了，记到这里，你需要把21～40这20位数字快速复习一遍：

第六个地点是？水龙头，水龙头下发生什么事呢？没错，一个背着吉他的二流子站在石山上。那么，吉他和石山代表的数字是什么？是的，2643。

第七个地点是？水缸，什么东西在水缸里呢？对了，一支口红和一把扇儿。那么，口红和扇儿代表的数字是什么呢？是的，是3832。

第八个地点是？消毒碗柜，消毒碗柜上面有什么？气球，而且气球还把大刀升起来了。太棒了！那么，气球和大刀代表的数字是什么呢？没错，是7950。

第九个地点是？微波炉，微波炉上又发生了什么事情？没错，你想到

了，是一个恶霸伸手把巴士拦住了。那么，恶霸和巴士代表的数字是什么呢？对，是2884。

第十个地点是？洗衣机，洗衣机里放了什么东西？没错，你想起来了，里面放了一瓶药酒和一个奇异果。那药酒和奇异果代表的数字是什么呢？对了，是1971。

我们继续记忆第41～60位数字：

69 39 93 75 10 58 20 97 49 44

第十一个地点是电子钟，我们要记的数字是69和39，69的密码是漏斗，39的密码是三角尺。

请快速想象电子钟前有一个漏斗，漏斗了装了一把三角尺。

当我们想到电子钟时，就想到前面有一个漏斗，漏斗里还有一把三角尺，也就想到了数字6939。

第十二个地点是玻璃门，我们要记的数字是93和75，93的密码是救生圈，75的密码是舞女。

请你想象这样的情景：玻璃门上挂着一个救生圈，一位舞女过来把它拿走了。

当我们想到玻璃门时，就可以想到门前有一个救生圈，并且被一位舞女带走了，我们也就记住了数字9375。

第十三个地点是跑步机，我们要记的数字是10和58，10的密码是棒球，58的密码是尾巴。

我们可以这样联想：跑步机上，一支棒球重重的把一条尾巴打扁了。

当我们想到跑步机这个地点时，可以想到一支棒球把一条尾巴打扁了，这样也就记下数字1058了。

第十四个地点是梳妆台，我们要记的数字是20和97，20的密码是二石，97的密码是紫荆花。

请你想象梳妆台前有二块石头和一束漂亮的紫荆花。

当我们想到梳妆台这个地点时，就可以想到它的前面有二块石头和一

束紫荆花，这样我们就记下数字2097了。

第十五个地点是卫生间，我们要记的数字是49和44，49的密码是天安门，44的密码是石狮。

请你再来联想一下：卫生间里突然出现了这样的异像：你清晰的看到了天安门，并且天安门上还有一头非常威武的石狮。

当我们想到卫生间这个地点时，就可以想到天安门上有一头石狮，这样我们就记下数字4944了。

好了，记到这里，你需要把41～60这20位数字快速复习一遍：

第十一个地点是？电子钟，电子钟前有什么呢？没错，是一个漏斗，漏斗里还装了什么？是一把三角尺，太棒了！那么，漏斗和三角尺代表的数字是什么？对了，是6939。

第十二个地点是？玻璃门，玻璃门上挂了什么？对了，一个救生圈，又是谁把它拿走呢？没错，是一个舞女。那么，救生圈和舞女代表的数字是什么呢？是的，是9375。

第十三个地点是？跑步机，跑步机上发生了什么？没错，你想到了，有一支棒球把一条尾巴打扁了，很好！那么，棒球和尾巴代表的数字是什么呢？没错，是1058。

第十四个地点是？梳妆台，梳妆台前都放了些什么？没错，你想到了，上面放了二块石头和一束漂亮的紫荆花。那么，二石和紫荆花代表的数字是什么呢？对，是2097。

第十五个地点是？卫生间，卫生间里出现了什么异像？没错，你想到了，里面出现了天安门，门上还有一头威武的石狮。那天安门和石狮代表的数字是什么呢？对了，是4944。

记到这里，我们已经把圆周率前60位记完了，很惊讶吧！？现在我们尝试一下，看看能否把这60个数字都想起来，准备好了吗？我们开始！

第一个地点是？煤气瓶，煤气瓶上有什么呢？一条钥匙！没错。下面又有什么？圆月！对了。那么，钥匙和圆月代表的数字是什么？是的，1415。

第二个地点是？铁栏杆，铁栏杆上有什么呢？球儿，没错。球儿在谁的上面跳动？锣鼓，非常棒，球儿和锣鼓代表的数字是什么呢？对了，是9265。

第三个地点是？冰箱，冰箱里有什么？珊瑚！珊瑚长在哪里？没错，长在芭蕉上，太棒了！珊瑚和芭蕉代表的数字是？没错，是3589。

第四个地点是？煤气炉，煤气炉上的火焰把谁烧爆了？没错，是气球，旁边的什么也被烧到了呢？是的，是扇儿。那么，气球和扇儿代表的数字是什么呢？对，是7932。

第五个地点是？抽风机，抽风机下发生什么事情？没错，你想到了，一个搽口红的女人在吃石榴。口红和石榴代表的数字是什么呢？对了，是3846。

第六个地点是？水龙头，水龙头下发生什么事呢？没错，一个背吉他的二流子站在石山上。那么，吉他和石山代表的数字是什么？是的，2643。

第七个地点是？水缸，什么东西在水缸里呢？对了，一支口红和一把扇儿。那么，口红和扇儿代表的数字是什么呢？是的，是3832。

第八个地点是？消毒碗柜，消毒碗柜上面有什么？气球，而且气球还把大刀升起来了。太棒了！那么，气球和大刀代表的数字是什么呢？没

错，是7950。

第九个地点是？微波炉，微波炉上又发生了什么事情？没错，你想到了，是一个恶霸伸手把巴士拦住了。那么，恶霸和巴士代表的数字是什么呢？对，是2884。

第十个地点是？洗衣机，洗衣机里放了什么东西？没错，你想起来了，里面放了一瓶药酒和一个奇异果。那药酒和奇异果代表的数字是什么呢？对了，是1971。

第十一个地点是？电子钟，电子钟前有什么呢？没错，是一个漏斗，漏斗里还装了什么？是一把三角尺，太棒了！那么，漏斗和三角尺代表的数字是什么？对了，是6939。

第十二个地点是？玻璃门，玻璃门上挂了什么？对了，一个救生圈，又是谁把它拿走呢？没错，是一个舞女。那么，救生圈和舞女代表的数字是什么呢？是的，是9375。

第十三个地点是？跑步机，跑步机上发生了什么？没错，你想到了，有一支棒球把一条尾巴打扁了，很好！那么，棒球和尾巴代表的数字是什么呢？没错，是1058。

第十四个地点是？梳妆台，梳妆台前都放了些什么？没错，你想到了，上面放了二块石头和一束漂亮的紫荆花。那么，二石和紫荆花代表的数字是什么呢？对，是2097。

第十五个地点是？卫生间，卫生间里出现了什么异像？没错，你想到了，里面出现了天安门，门上还有一头威武的石狮。那天安门和石狮代表的数字是什么呢？对了，是4944。

怎么样？很棒吧，我能想象到你那兴奋的表情，因为你很快就已经把圆周率前60位数字记下来了，这可是以前连想都不敢想的，不是吗？

后面的40位数字怎么办呢？我想让你自己来记，我特别希望你能用自己的地点来记，因为是你本人的地点，你会记得更快，而且这样更能体会记忆的乐趣！当然，在记忆之前，你要复习一下记忆数字的4个步骤，还要注意复习规律：每记5个地点复习一次，记完后再从头到尾复习一次。请你现在就复习。

复习完了吗？现在我要你用10分钟的时间，把剩余的40位数字记一遍，现在就做！

当你已经把后40位数字都记下来之后，现在我们尝试把圆周率前100位数字写在下面的表格中。

在填写的过程中，如果有个别数字想不起来，可能有以下两种原因：

第一．对数字密码和地点还不够熟悉。

第二．在将地点与数字密码联想的过程中，情景想象得不够清晰，或者联想时不够夸张有趣。

检查一下是什么原因造成的记忆障碍，然后进行修正，现在就做！

如果你发现是因为数字密码和地点不熟悉，那证明你的基础练习还不够扎实，你要多花些时间熟悉它们，直到熟练运用为止。

如果是因为数字密码和地点联想过程中出现问题，你可以把情景想得更清晰，或者把情节想得更夸张有趣。

假如你能顺利记下来，恭喜你，你表现得太出色了！我为你感到骄傲！

现在，赶快找到身边的亲朋好友，让他们来考考你。现在就行动！

当然，除了顺背，你还可以倒背，甚至还可以抽背，比如，可以让你的亲朋好友直接问你第十三个数字是什么？你只要知道第四个地点的第一个数字是什么，就可以回答正确了。

这么令人振奋的事情还不赶快行动？去吧！去找你身边的亲朋好友吧，和他们分享你愉悦的心情！

扑克牌记忆「微信号 JYopen」

“记忆扑克牌有什么意义？”我曾经常常思考这个问题。

记得我的一位好友曾经问我：“你拿着一副扑克牌练习就可以提升记忆力了吗？”

“当然可以。”我说。

“就算你的记忆力提升了，那也只是用来记扑克牌啊，记扑克牌有什么用呢？”我的好友反问。

这个问题让我思考了很久。

创业之初，我们是在一个十几平方米的校园平房里办公。每天忙得不可开交，也没有放假的概念，每天早上八点工作到晚上十二点，记得当时我几乎每天都是在公司睡觉的。

那是一个艰苦奋斗的过程，我们团队把全部精力都投身于工作，无暇顾及其他。在这个过程中，遇到了许许多多的困难，我们迎难而上，一个个突破，直到现在，我们团队依然是充满热情，无条件的付出，我们坦诚

相待、彼此信任，团队精神是最值得我骄傲的事情。

2005年，我们团队决定要去参加中国首届脑力锦标赛，后来张老师告诉我，那时去比赛的所有费用都是借回来的。每当我想起这件事情，就不得不佩服张老师，在那么艰苦的岁月，他们还一心一意的为我们着想。

通过奋斗，我们迎来了曙光。在那年的比赛当中，我以62秒记住一副打乱的扑克牌，获得了快速记忆扑克牌全国冠军，比赛完毕之后，有一个记者问我："快速记忆扑克牌的世界纪录32秒，是否打算明年打破这个纪录？"这个问题又让我反思记忆扑克牌的意义所在。

现在我终于想清楚了，记忆扑克牌并不是为了拿第一名或者证明自己有多厉害，它有两个重要的目的：

1. 记忆扑克牌只是一个锻炼大脑、提升记忆力的手段之一。
2. 记忆扑克牌只是想让每个中国人都了解到有记忆方法的存在。

亲爱的朋友，当你在学习如何记扑克牌时，明确自己的目的非常重要。很多时候，我们因为没有先见之明而看不到前进的方向，往往只能随波逐流或总是落后于他人，在遗憾之余，我们应该去仔细想想，这背后的深刻原因。所以我建议，一个人在拼命冲的时候，要注意停下来思考一

下，这样会让你变得更成熟和理智，就像张老师时常提醒我：“要多想想我们如何让方法更实用，更能解决学员的实际问题？学员为什么要来学习记忆？”只有这样才能真正深刻地认识：到“底什么是记忆？”

我相信你的记忆能力已经表现得与众不同了，因为你已经用心地把前面所有的练习出色的完成了，因此，你已经具备记扑克牌的所有基础技能。

既然有数字密码，当然也有扑克牌密码。现在我们要创造52张扑克牌密码，这对你来说并不难，因为我们已经拥有110个数字密码。

可以这样说，扑克牌记忆是从记忆数字这种方法延伸出来的。也就是说，只要你知道如何记忆数字，就能学会记忆扑克牌。

在下面的练习中，你需要一副扑克牌作为辅助工具。

请你找来一副扑克牌，把牌放在身边，我们一起来学习如何把一副扑克牌倒背如流。

世界脑力锦标赛在考核记忆扑克牌时，大小王牌是不计算在内的，所以一副扑克牌除去大小王牌，共有52张，四种不同的花色，分别是黑桃、

红桃、梅花、方块，每种花色有13张牌。在这13张牌当中，有3张牌是有人物的（J、Q、K），10张是数字牌（A～10）。现在我们给每张牌找到相对应的数字密码。

把10张黑桃的数字牌转换成数字1～10的密码；

把10张红桃的数字牌转换成数字11～20的密码；

把10张梅花的数字牌转换成数字21～30的密码；

把10张方块的数字牌转换成数字31～40的密码；

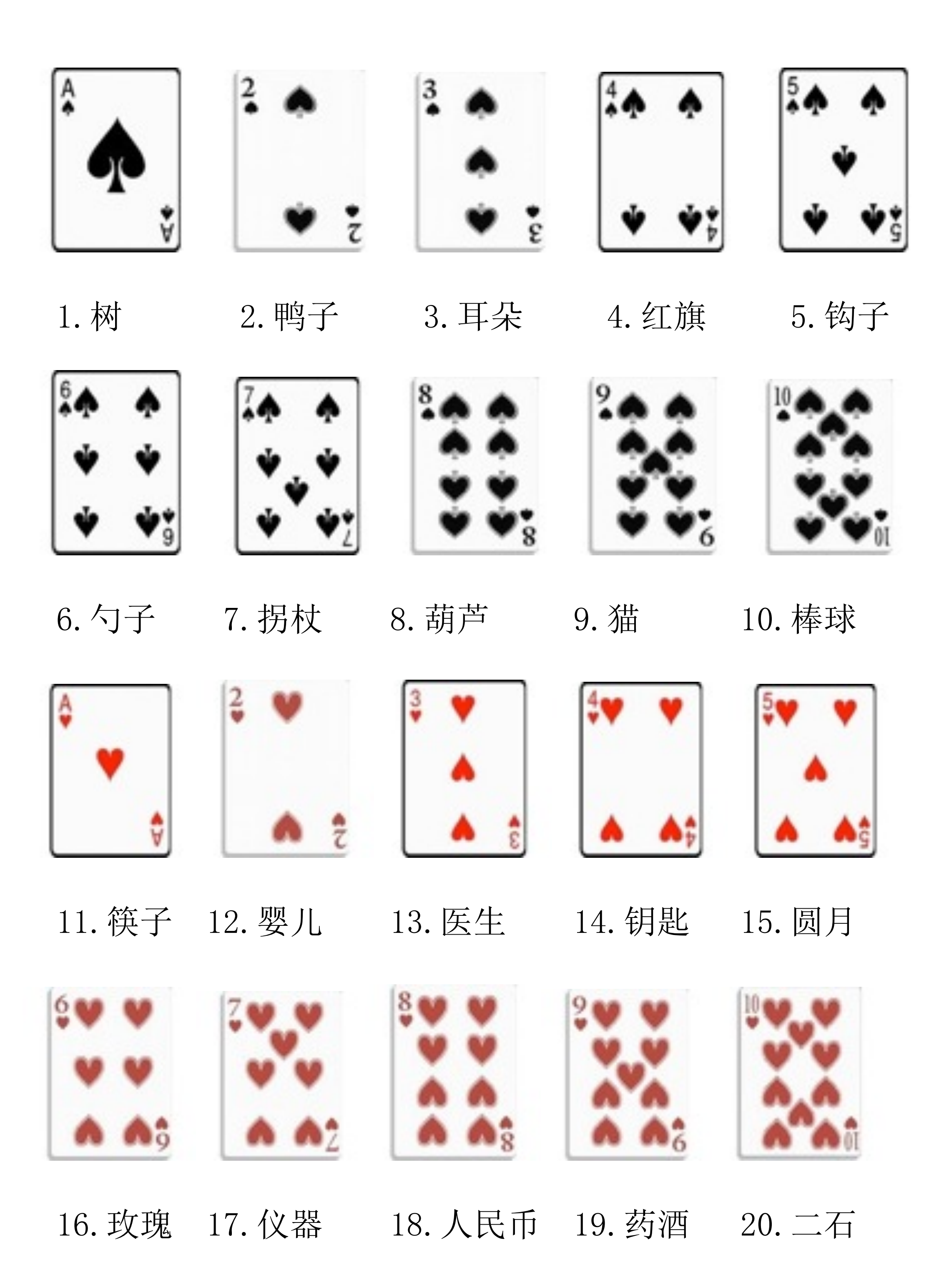
把4张J转换成数字51～54的密码；

把4张Q转换成数字61～64的密码；

把4张K转换成数字71～74的密码；

下面，是每一张牌转换后对应的密码：

下面是每一张牌的转换情况：

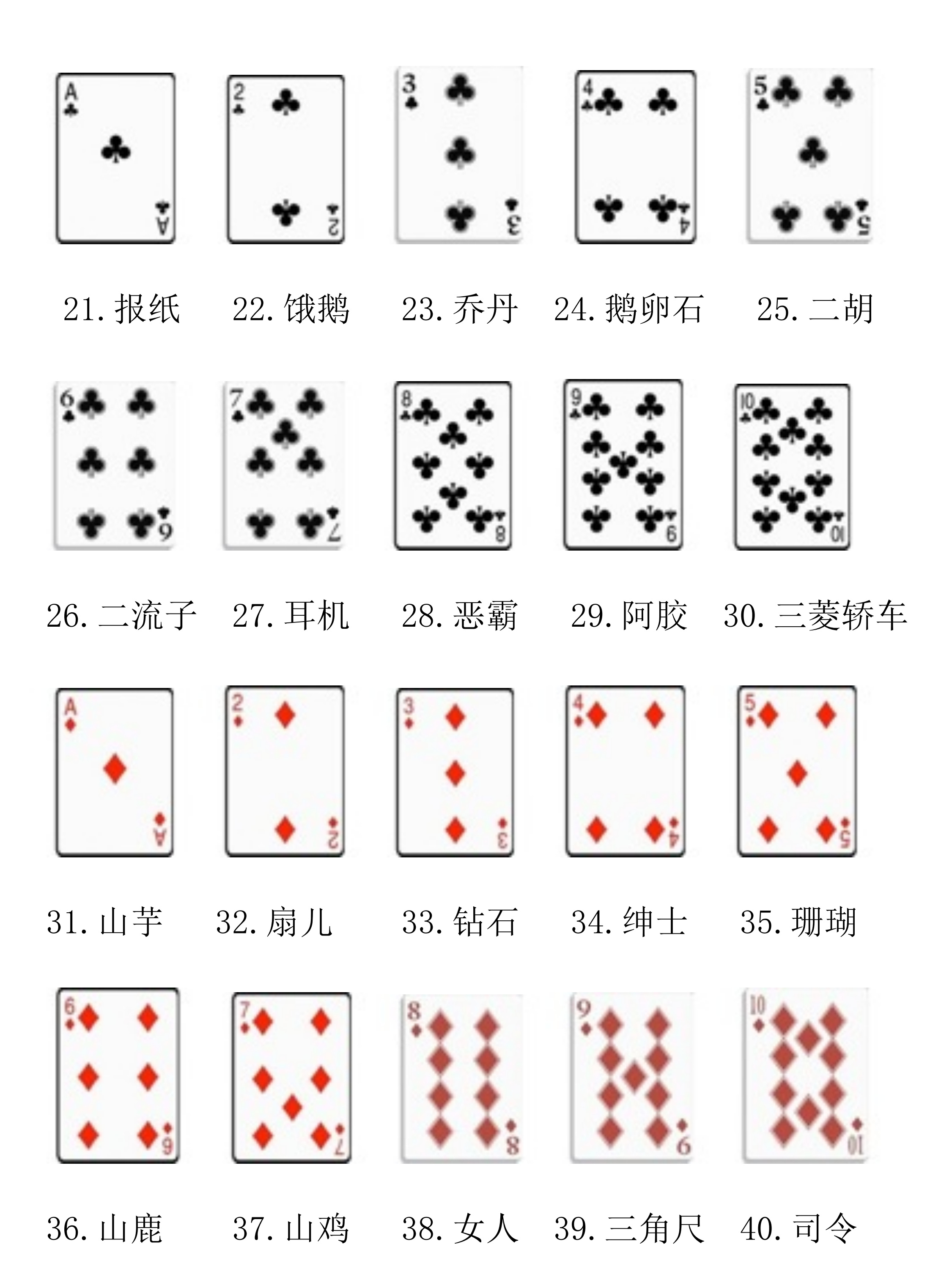


1. 树　2. 鸭子　3. 耳朵　4. 红旗　5. 钩子

6. 勺子　7. 拐杖　8. 葫芦　9. 猫　10. 棒球

11. 筷子　12. 婴儿　13. 医生　14. 钥匙　15. 圆月

16. 玫瑰　17. 仪器　18. 人民币　19. 药酒　20. 二石



21.报纸	22.饿鹅	23.乔丹	24.鹅卵石	25.二胡
26.二流子	27.耳机	28.恶霸	29.阿胶	30.三菱轿车
31.山芋	32.扇儿	33.钻石	34.绅士	35.珊瑚
36.山鹿	37.山鸡	38.女人	39.三角尺	40.司令



51. 工人　52. 斧儿　53. 武僧　54. 武士



61. 儿童　62. 炉儿　63. 刘三姐　64. 柳丝



71. 奇异果　72. 企鹅　73. 花旗参　74. 骑士

每个数字都有它的密码，而每张牌都用一组数字代表，这就意味着每张牌都有它的密码，例如：黑桃A与数字1对应，数字1的密码是树，那么，黑桃A的密码就是树，它和数字1共用一个密码。所以在记忆扑克牌时，我们可以用记忆数字的方法来记牌，记忆数字时一个地点放两组数字，也就是4位数字，4位数字等于两张牌，也就是说，一个地点可以记忆两张牌。一副牌有52张，只要26个地点就可以记完了。

到目前为止，你已经学会了记忆扑克牌的方法。相信你已经迫不及待想尝试了，对吗？不用着急，还是一步一个脚印地学习。我们从简单的做起，首先熟悉每张牌的密码。通过对学员们的训练观察，在这里给大家提供一个熟练程度的参考标准：

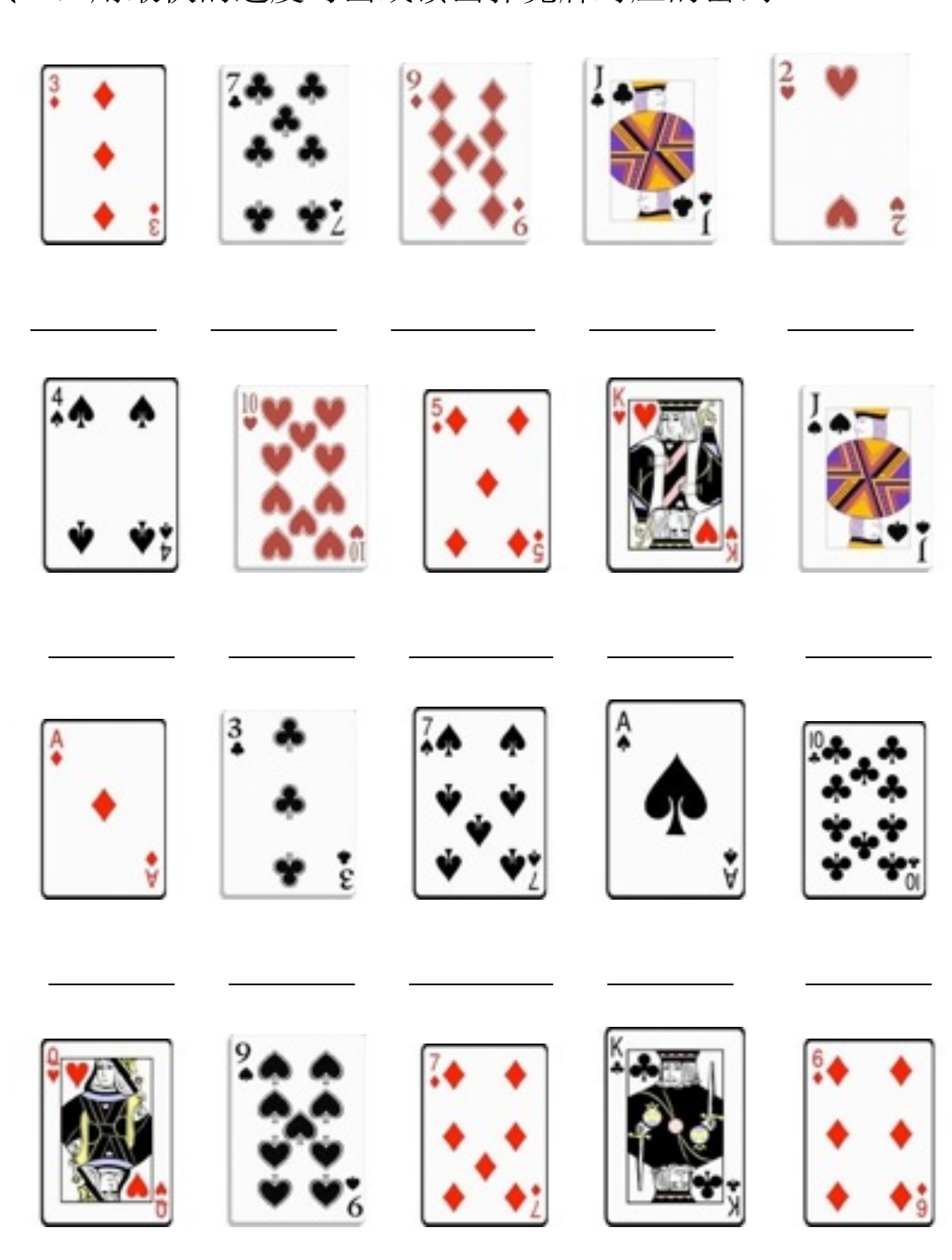
读牌时间	5分钟	3分钟	2分钟	1分钟	40秒	30秒
记牌时间	10分钟	8分钟	6分钟	4分钟	3分钟	2分钟

当然，这不是绝对的标准，读牌不仅仅要追求速度，还要求质量，读牌质量的好坏直接影响记牌的速度和准确度。

现在，请你以最快的速度把下面每一组扑克牌所对应的密码写在横线上，请你用铅笔写，这样你还可以擦掉答案再练一次甚至更多。当然，你也可以不用动手，直接说出每张牌所对应的密码。另外，你可以横着读牌，也可以竖着读牌，用你想到的任何方式读都没问题。要记住：把时间

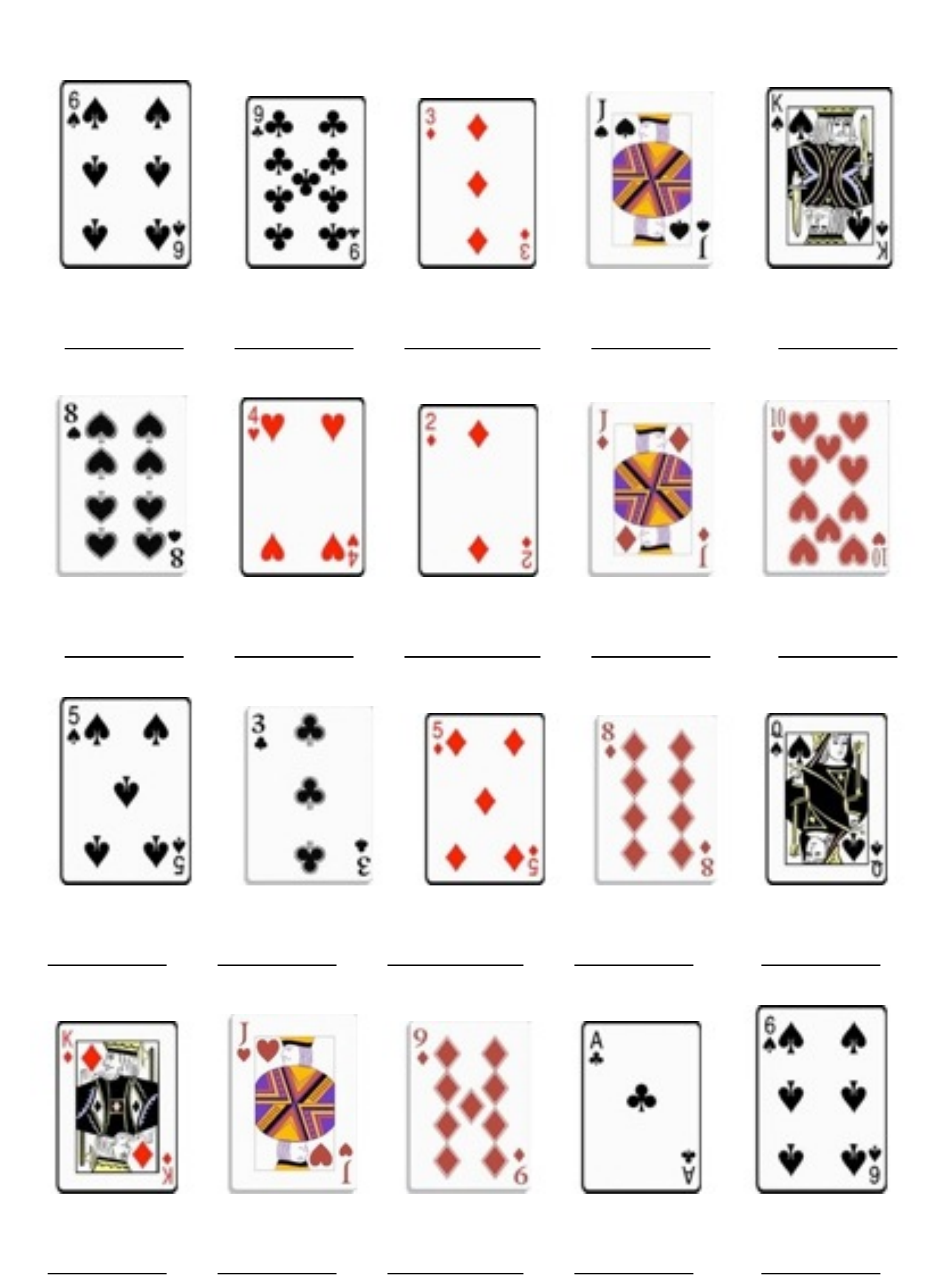
记录下来，挑战你最快的速度。

测试一：用最快的速度写出或读出扑克牌对应的密码。



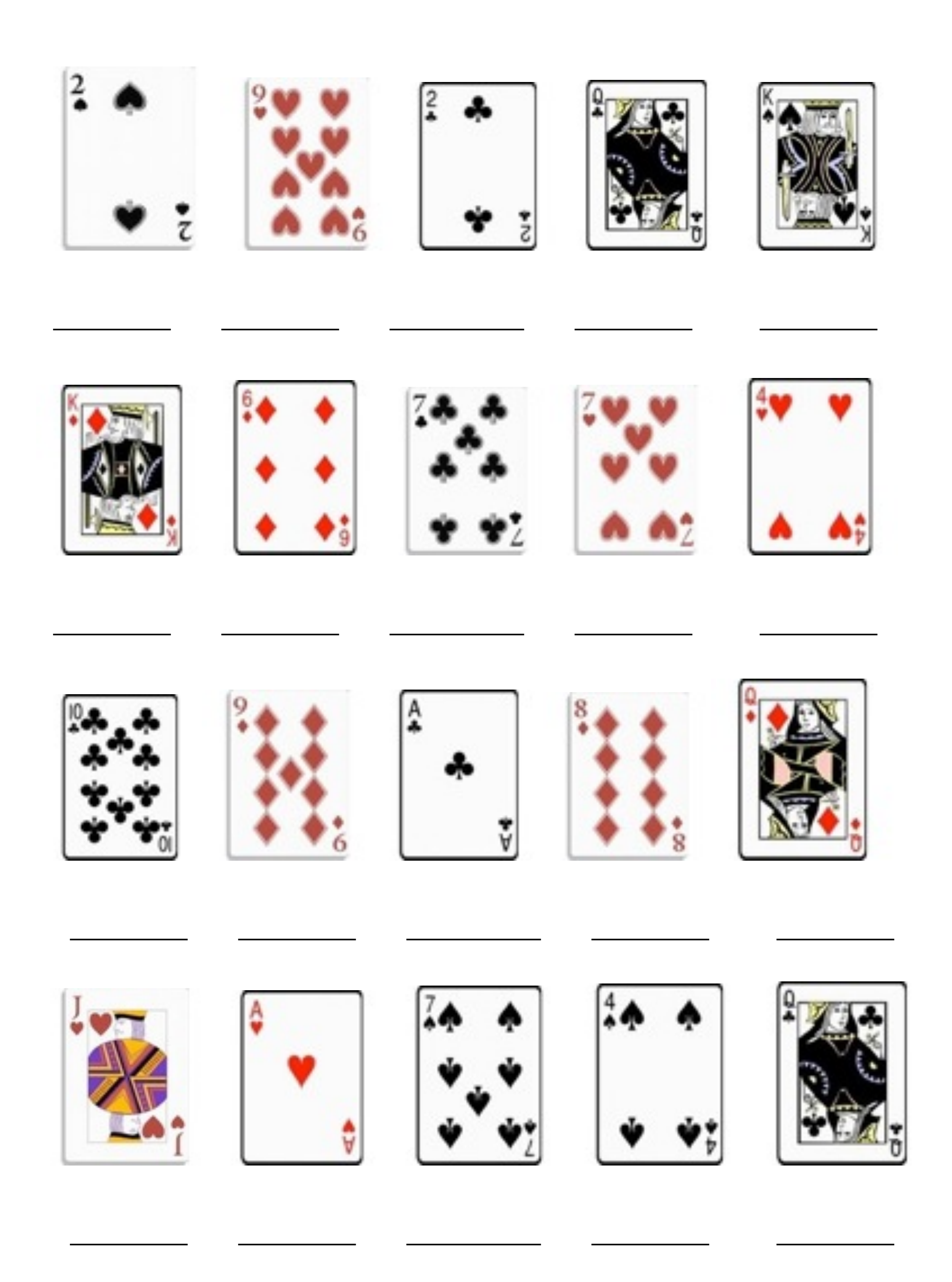
请记录你的时间（时间：　秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次



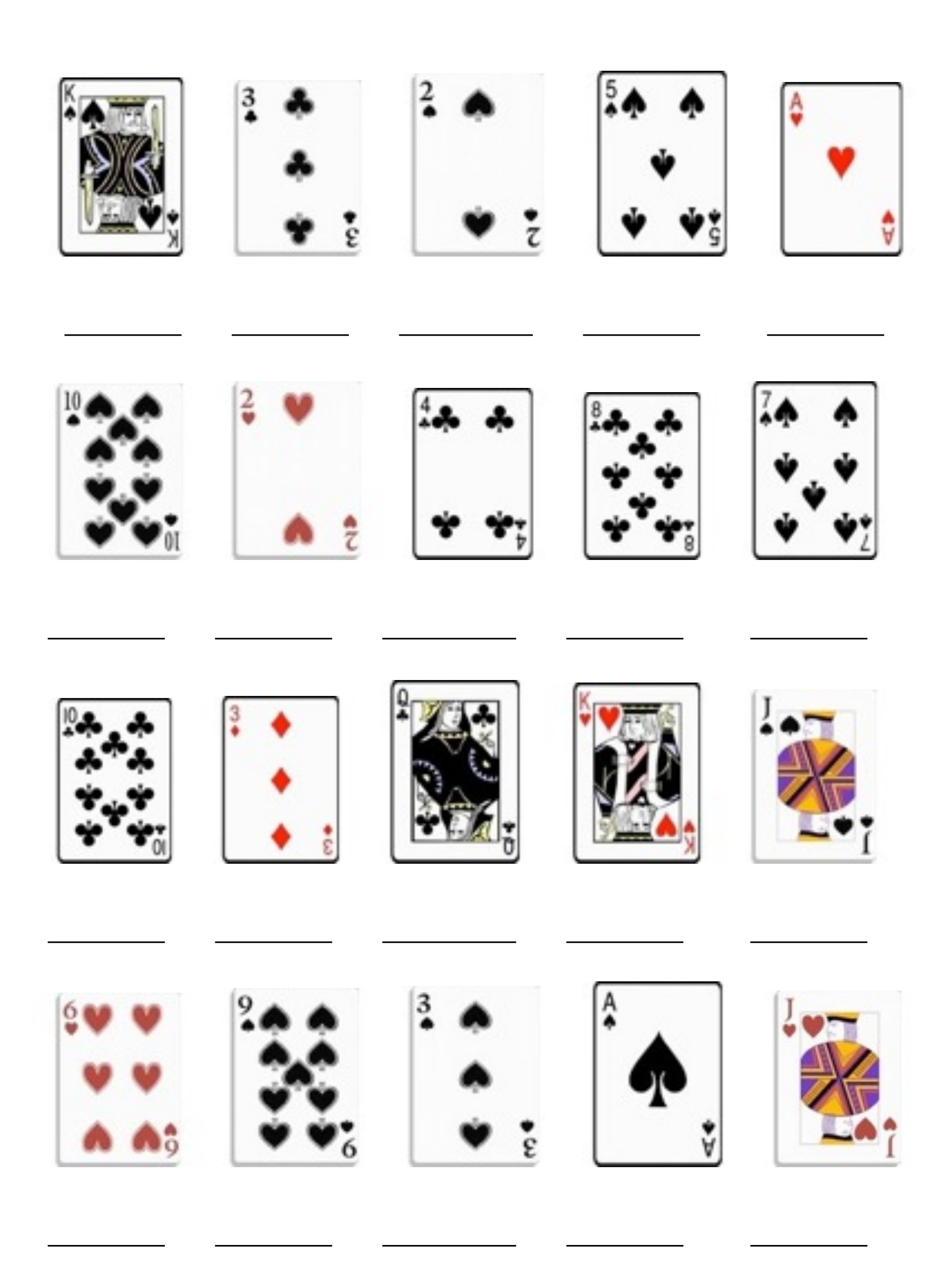
请记录你的时间（时间：　秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次



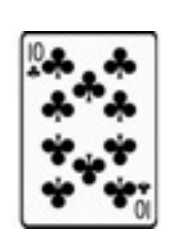
请记录你的时间（时间：　秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次

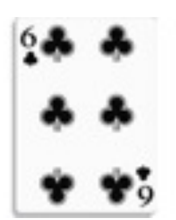


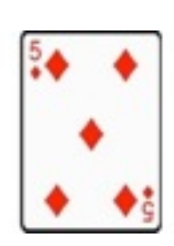
请记录你的时间（时间：　秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次

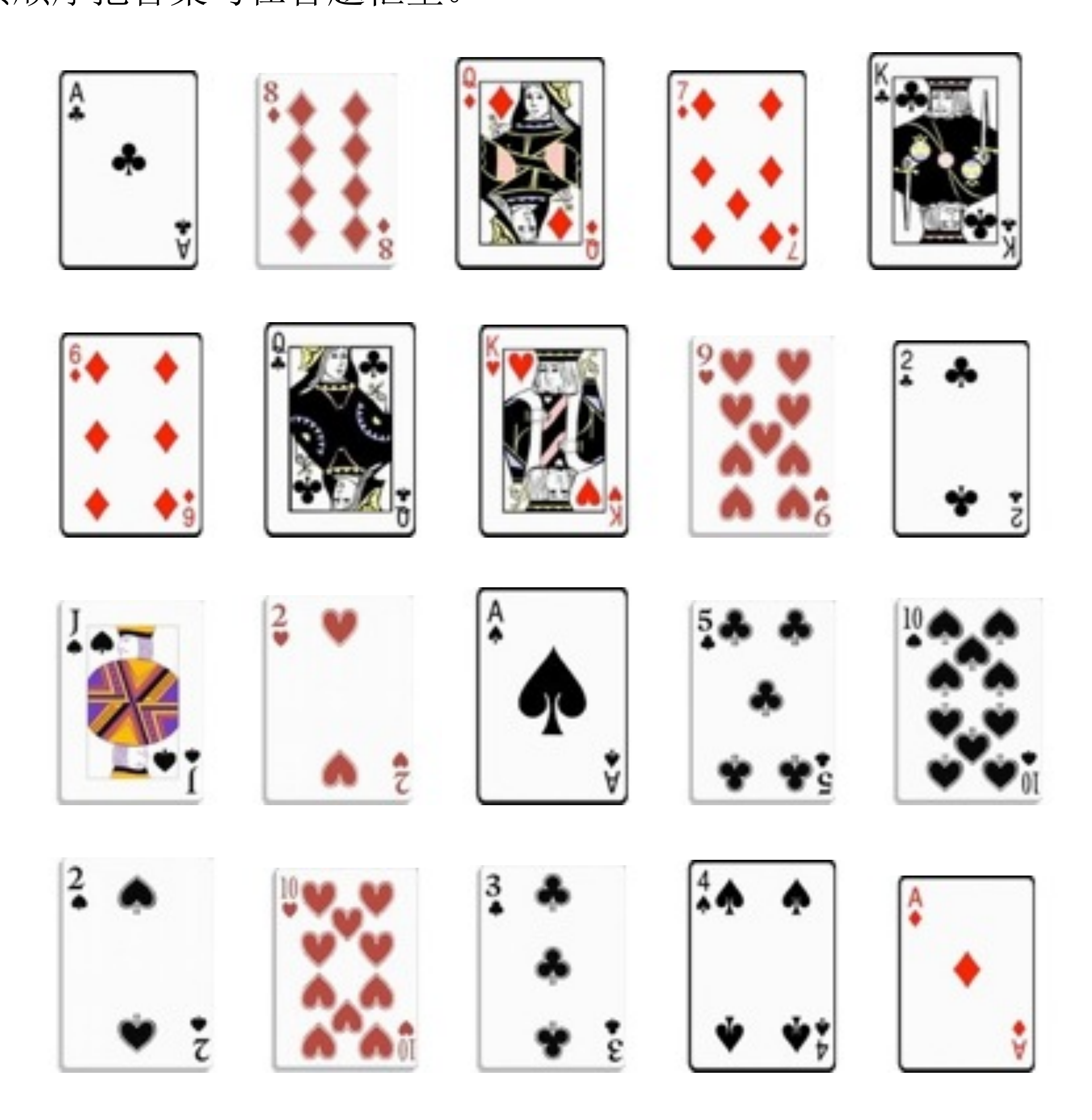
    

请记录你的时间（时间：　秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次

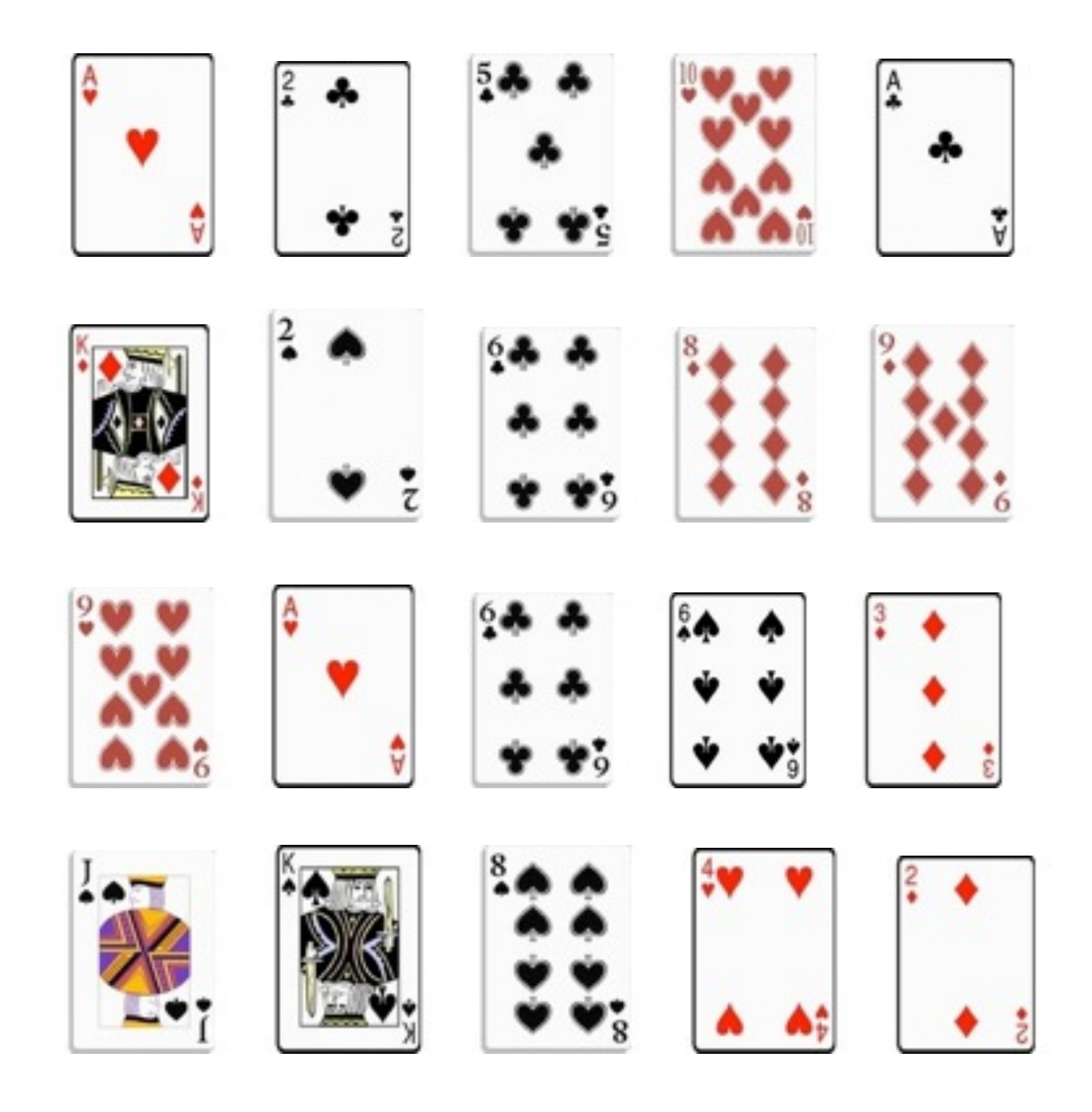
测试二：用最快的速度记忆下面的扑克牌（故事联想或地点法记忆）。然后按顺序把答案写在答题框里。



答题框

请记录你的时间（时间： 秒）

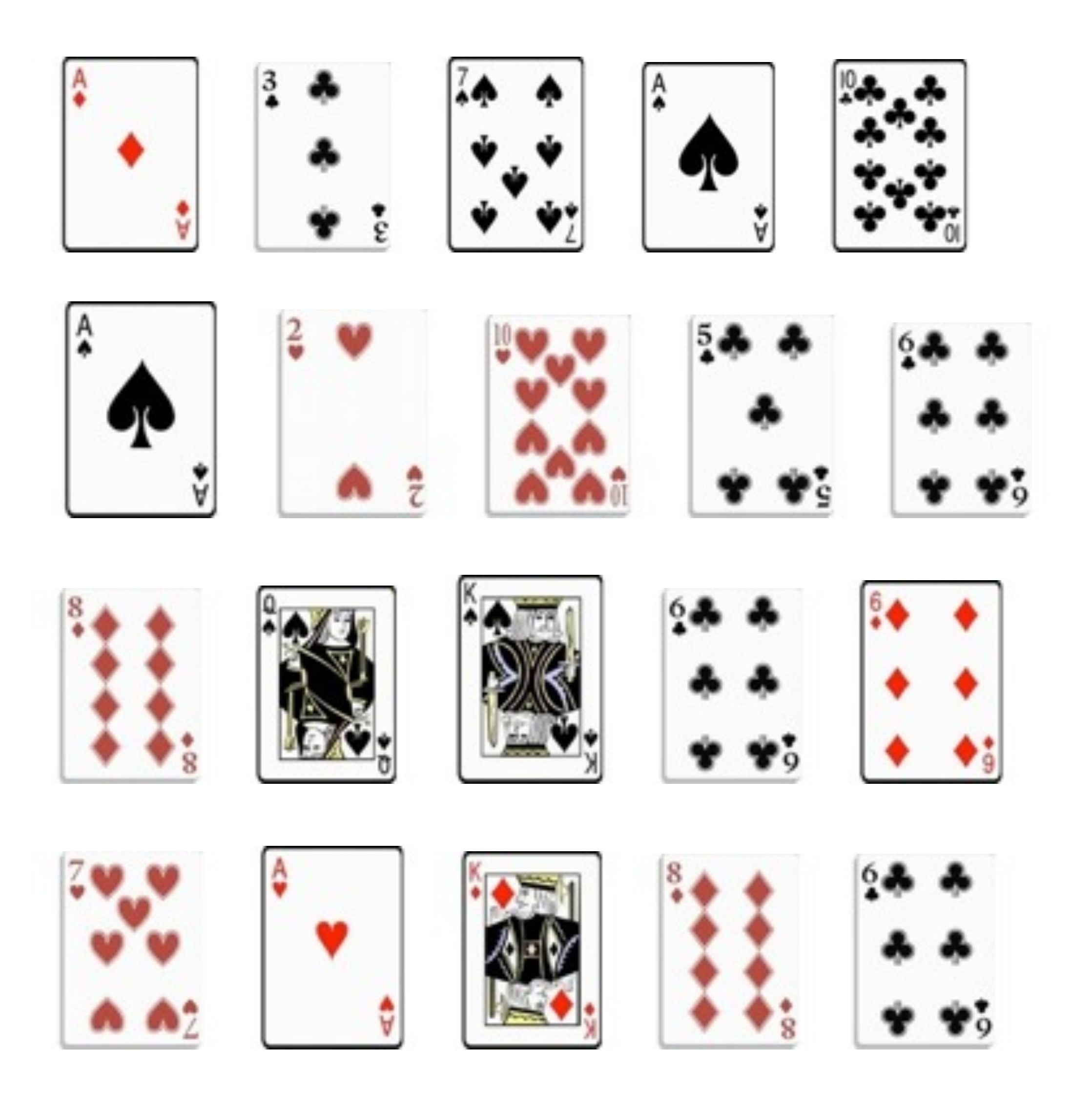
第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次



答题框

请记录你的时间（时间： 秒）

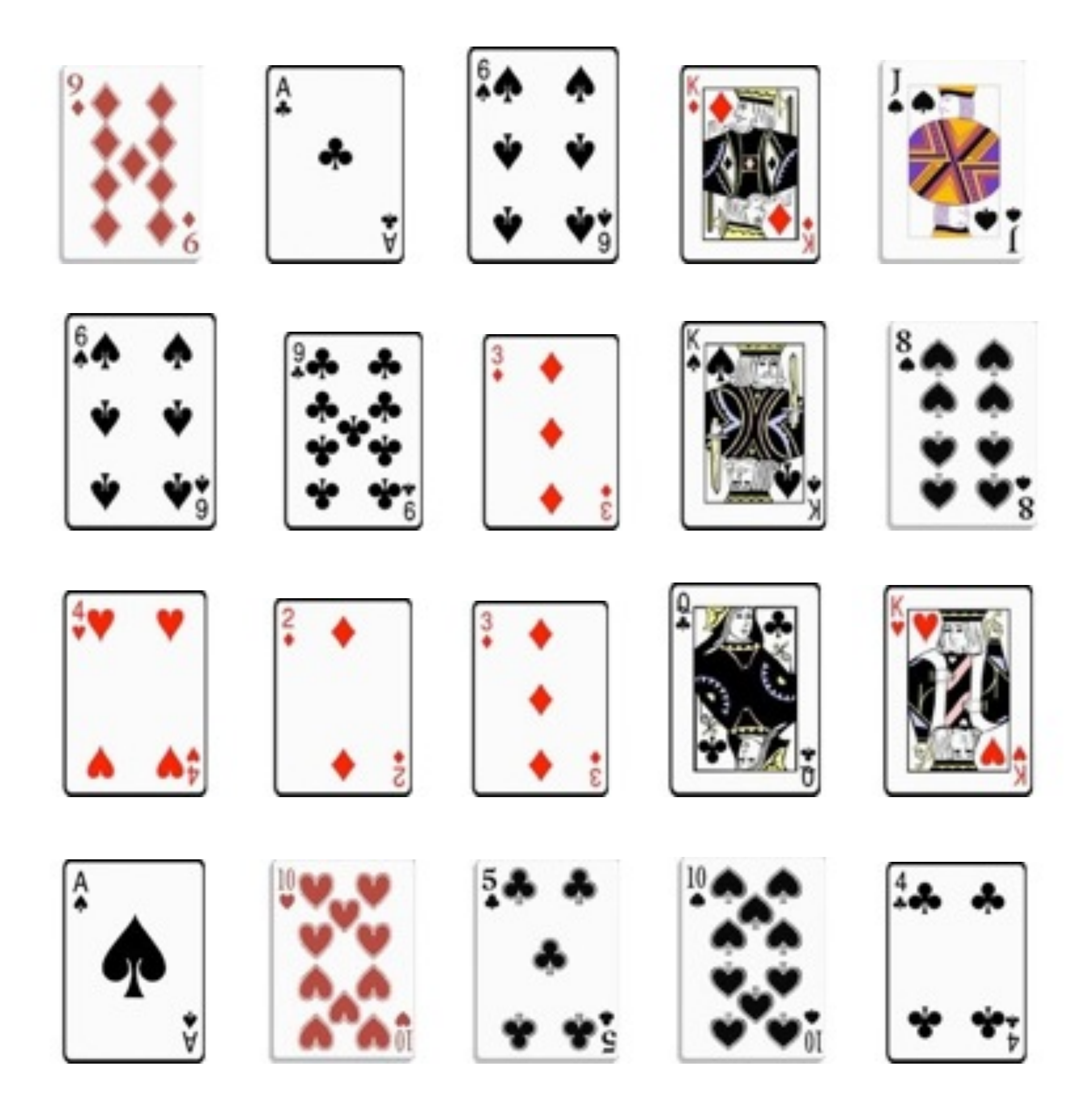
第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次



答题框

请记录你的时间（时间：　秒）

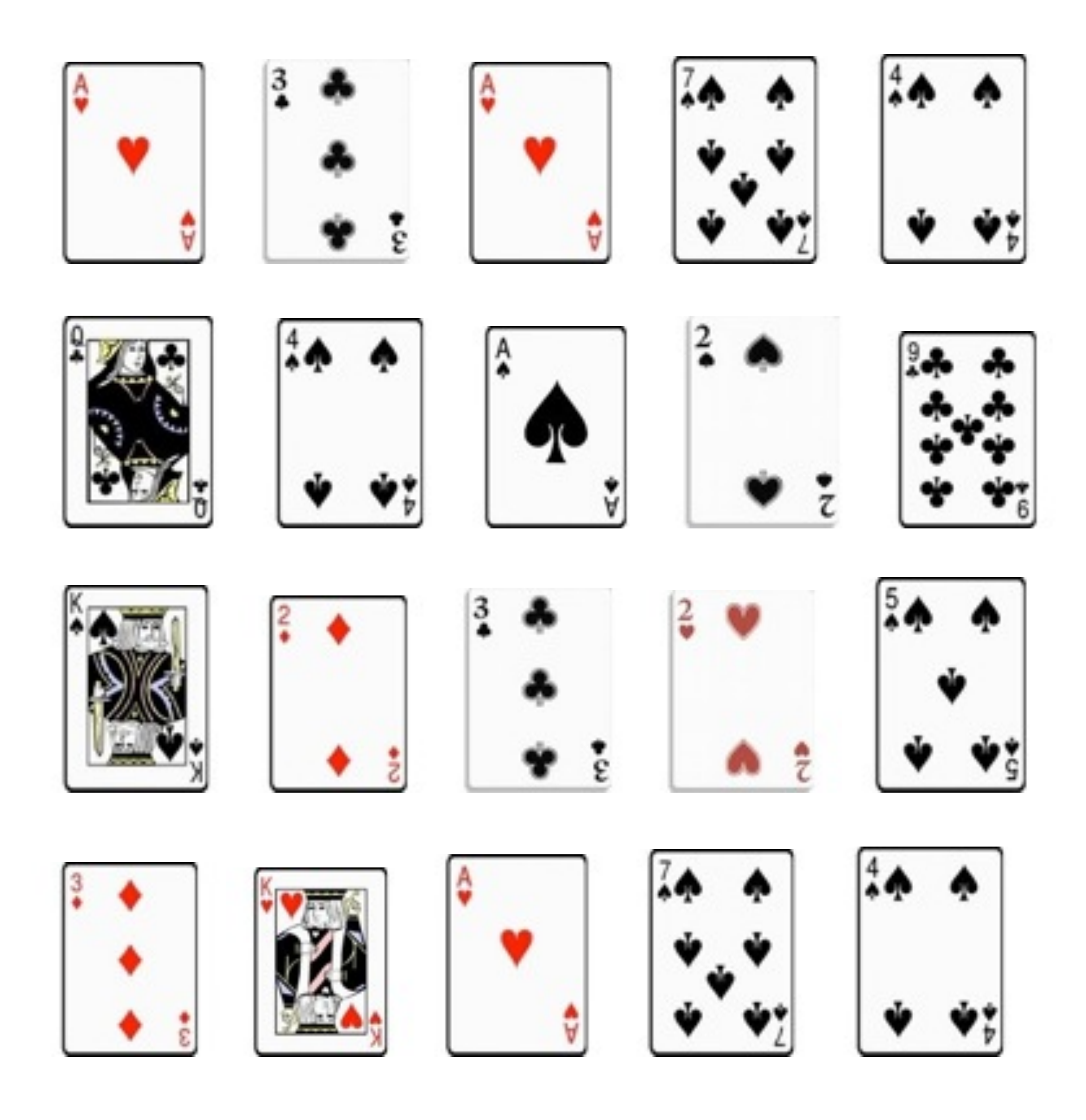
第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次



答题框

请记录你的时间（时间：　秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次



答题框

请记录你的时间（时间： 秒）

第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次

通过练习，很快你就能成为记牌高手，我希望你能从练习中领悟到记牌的好处：

1. 可以深刻地体会到快速记忆的整个过程，了解影响记忆速度的原因到底是什么。
2. 联想能力得到很大的锻炼，对地点法的运用有更深刻的体会。
3. 我们的注意力、观察力、创造力都不同程度的提高，尤其是能促进心智的成长。

我知道在练习的过程中，你会遇到一些问题，你可能会说我的反应速度比较慢，我的图像不够清晰，我的感受不够深刻，所有这一切的核心原因是：你练习得还不够。张老师很早就已经跟我强调："练习的过程中不可能没有问题，但是这些问题将会随着你的练习进度慢慢消失。"所以我要提醒你，一定不能操之过急，练习才是硬道理。

当年我能够做到两分钟之内记住一副扑克牌时，每一次走在大学的校道上，我都有一种非常自豪的感觉，我感受到自己的与众不同，这正是记牌所带来的。衷心希望你也能够有那样的感受，我相信你会做到的。

还可以做什么「微信号 JYopen」

当我学会用地点法记忆数字和扑克牌时，我问张老师：“地点法的功能那么强大，它仅仅是用来记忆圆周率和扑克牌吗？”

“当然不是，它可以帮你做很多事情。”张老师说：“地点法就好像档案柜一样，你可以把大量的信息，有序地排放在档案柜里，像购物清单、化学元素、姓名和电话号码等等。如果要记忆的信息不需要处理它们之间的顺序，而且量也不多的话，你可以不用地点法，比如历史事件。”

“嗯，我知道了。但记忆一整本书呢？怎样才可以做到倒背如流呢？”我依然非常好奇。

“这个问题你之前有提过，这是地点法的高级运用，你已经拥有了倒背如流一本书的能力，只是你还不懂得如何组合。”张老师说。

“那我该如何组合呢？”我迫不及待。

“我举一个例子。”

倒背如流一整本书

“比如要记《道德经》（安徽人民出版社，2001年出版，陈国庆、张

养年注释），原文前三章内容是这样的：

第1章(第1页)

道可道，非常道；

名可名，非常名。

无，名天地之始；

有，名万物之母。

故常无，欲以观其妙；

常有，欲以观其徼。

此两者，同出而异名，同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。

第二章(第5页)

天下皆知美之为美，斯恶矣。

皆知善之为善，斯不善矣。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，

音声相和，前后相随，恒也。

是以圣人处无为之事，行不言之教，

万物作而弗始，生而弗有，

为而不恃，功成而弗居。

夫唯弗居，是以不去。

第三章(第8页)

不尚贤，使民不争。

不贵难得之货，使民心不为盜。

不见可欲，使民心不乱。

是以圣人之治也，虚其心，实其腹；

弱其志，强其骨。

恒使民无知无欲也。

使夫知者不敢为也。

为无为，则无不治。

这三章一共有24句，每一句用一个地点。另外，记忆三章的章号和页码各用一个地点，所以我们要准备的地点一共是27个。现在，我们一起来看看如何把它们倒背如流：

第一章共有8句，加上章号和页码，需要9个地点。首先，地点1：要记忆第1章和第1页，也就是数字1的密码‘树’，请你把‘树’与地点1联想在一起。接着，运用文章记忆的五个步骤，将第一章的八句话与地点2～9联想在一起。

第二章也有8句，加上章号和页码，需要9个地点。首先，地点10：要记忆第2章和第5页，也就是记忆数字2和数字5的密码，它们分别是‘鸭子’和‘钩子’，请你把‘鸭子’和‘钩子’与地点10联想在一起。接

着，运用文章记忆的五个步骤，将第二章的八句话与地点11～18联想在一起。

第三章也是8句，加上章号和页码，需要9个地点。首先，地点19：要记忆第3章和第8页，也就是记忆数字3和数字8的密码，它们分别是‘耳朵’和‘葫芦’，请你把‘耳朵’和‘葫芦’与地点19联想在一起。最后，运用文章记忆的五个步骤，将第三章的八句话与地点20～27联想在一起。”

到目前为止，我们记完《道德经》的前三章了。”

“张老师，我理解了，但地点怎么与句子进行具体的联想，可以再简单说明一下吗？”我希望能够实践一下。

“可以，现在用你家厨房的地点来尝试记忆第一章的前几句，你还记得厨房的地点吗？”张老师问我。

“当然记得，煤气瓶、铁栏杆、冰箱、煤气炉……”我一口气把厨房的10个地点说完。

“非常好，现在我们一起来进行联想：

第一个地点煤气瓶要记的是章号和页码，第一章的章号和页码都是数字1，而1的密码是‘树’，我们可以这样联想：煤气瓶上长了两棵树。

第二个地点铁栏杆要记的是：‘道可道，非常道’，我们找到这句话的一个关键点：‘道’，接着与地点进行联想：铁栏杆安装在道路上。这样，当你想到地点铁栏杆时，就想到‘道’路，想到‘道’就知道‘道可道，非常道’这句话了。

第三个地点冰箱要记的是：‘名可名，非常名’，我们找到这句话的一个关键点：‘名’，接着与地点进行联想：冰箱上刻了一个名字。这样，当你想到地点冰箱时，就想到‘名’字，想到‘名’就知道‘名可名，非常名’这句话了。

依此类推，很快你就可以把剩下的句子记下来。当然，有些句子比较长，这个时候你的关键点可以是两到三个词语，这样能够更好地记住每一句话；另外要记住，找关键点时，遵循你的第一印象。”

“嗯，张老师，我终于明白了。”我兴奋起来了。

“那就好，现在我来考考你。”张老师最喜欢考核别人了。

“当有人问第三章在第几页时，你首先想到什么？”张老师开始问我。

“耳朵。”我快速回答。

“没错，就是耳朵，耳朵出现在哪个地点呢？”张老师又问。

“在地点19。”我又回答。

“地点19还有什么？”

“还有一个葫芦。”

“所以答案出来了，第三章在第几页？”

“第8页。”

“很好，那第5页是第几章？”

“第二章。”

“第二章第七句话是什么？”

“第二章章号是与地点10联想在一起的，那第七句话就是从地点10开始往下数，直到第七个地点就是要问的那句话：‘为而不恃，功成而弗居。’”

“很棒，你答对了，你已经了解倒背如流一整本书的方法了。”张老师高兴地夸奖我。

参加中国脑力锦标赛「微信号 JYopen」

拥有足够的地点是参加中国脑力锦标赛的重要保证。

中国脑力锦标赛是目前国内最具权威的脑力竞技运动赛事，于2005年在中国上海举办了第一届，迄今为止，已成功在全国举办过两届。大赛一共有10个比赛项目，大部分项目都需要地点进行记忆，因此，要想顺利完成比赛，至少要准备800个地点。下面是官方关于比赛项目的介绍：

比赛项目	目标	记忆时间	作答时间
1小时数字记忆	尽可能多记数字并完整回忆。	60分钟	120分钟
快速记忆数字	尽可能记忆随机数字(1,3,5,8,2,5, 等)，越多越好。有2次机会。	5分钟	15分钟
二进制数字记忆	正确记忆二进制数字(101101 等)，越多越好。	30分钟	60分钟
抽象图形	尽可能多记忆那些随图形，尽量完整的回忆它们。	15分钟	30分钟
历史日期	尽可能记住虚拟的历史日期/未来日期，越多越好，并把它们与正确的历史事件相连。	5分钟	15分钟
随机词语	尽可能的记忆那些随机词语，越多越好。	15分钟	30分钟
听记数字	尽量多回忆听记数字，越多越好。	第1次：100秒 第2次：200秒 第3次：300秒	第1次：5分钟 第2次：10分钟 第3次：15分钟

比赛项目	目标	记忆时间	作答时间
1小时扑克牌记忆	尽量记忆不同副的52张扑克牌，越多越好。	60分钟	120分钟（在记忆和回想中间有15分钟休息时间，在这期间允许收回扑克牌。）
快速记忆扑克牌	在最短的时间内尽量记住一副52张扑克牌。	5分钟（有2次机会，每次的牌都是不一样排序的）	（每次）5分钟
人名头像	尽可能多记忆人名和头像，将人名和头像正确搭配起来，记的越多越好。	15分钟	30分钟

『开源记忆』微信号 JYopen

如果只停留在阅读方法上，学记忆法就只能在原地兜兜转转，毫无进展；

提升从常态化训练开始，无非选择明确目标，每天10分钟然后坚持下去。

PS:我们不教记忆法，只提供记忆训练！

中国脑力锦标赛旨在促进人类探求大脑潜能，不断超越自身的一项国际性赛事。如果你有兴趣、有信心，我盼望着在未来，你能够超越我的成绩，不断地创造更高的记忆纪录。

当然，我必须要提醒你：如果你还是一名学生，比赛应该只是你的业余爱好，我建议你把更多的时间放在学习上，让记忆方法与学习更紧密的结合，让学习变得更加轻松愉快！

第8章 “进阶记忆训练”阶段复习

◉ 记忆购物清单的方法

1. 将每一件物品进行故事联想。

2. 运用数字密码与物品进行联想。

◉ 记忆姓名的步骤

1. 重复姓名并寻找印象特征。
2. 姓名转换联想。
3. 与数字密码进行联想

◉ 记忆电话号码的方法

将电话号码拆分为数字密码或有意义的组合，然后进行故事联想。

◉ 记忆历史事件的步骤

1. 从事件中找到关键点并转换
2. 与年份进行联想

◉ 寻找地点的步骤

1. 找到一个熟悉的场所。
2. 按照顺时针或者逆时针顺序，依次找出熟悉的物品或是空间位置。

◉ 熟悉地点

1. 速度要求：1个/秒
2. 复习方法：有节奏的拍掌

◉ 如何大量的找地点

1. 以大套小
2. 设定路线

◉ 记忆长串数字的步骤

1. 回想地点表中第一个地点是什么？
2. 把数字转换成密码。
3. 将两个密码与一个地点进行联想，从而把它们记下来。
4. 回想第二个地点，并重复上面的步骤。

◉ 记忆一副扑克牌的步骤

1. 回想地点表中第一个地点是什么？
2. 把扑克牌转换成密码。
3. 将两个密码与一个地点进行联想，从而把它们记下来。

4. 回想第二个地点，并重复上面的步骤。

◉ 地点法的更多运用

1. 地点法就好像档案柜一样，你可以把大量的信息，有序地排放在档案柜里，像购物清单、化学元素、姓名和电话号码等等。
2. 倒背如流一整本书。
3. 参加中国脑力锦标赛，至少要准备800个地点。